

Согласовано:
 Директор МОАУ СОШ с. Амзя _____ (Ялашева
 А.М.)



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.11.2025, МОАУ СОШ с. Амзя, 5-11кл ОВЗ, инвалиды, СВО

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>				
250/20	102	Куктыр йолго шулдыр (гороховый суп с мясом птицы) <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная, Куриная грудка</i>	Калорийность-209, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-20	
60	395	Эгерче - лепешки манные <i>Крупа манная, Яйцо, Кефир, Сахар, Соль йодированная, Сода пищевая, Масло растительное</i>	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-609, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-101	
<u>Обед</u>				
250	271	Суп "Любительский" на курином бульоне <i>Картофель неочищенный, Крупа гречневая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <i>Минтай б/з с/м, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
180	633	Картофель запеченный по- домашнему <i>Картофель неочищенный, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
85	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38	
Итого за Обед			Калорийность-750, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-114	
Итого за день			Калорийность-1 359, Белки-55, Жиры-31, Углеводы-215	190-02

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
 Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)